

# ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Υπό Θεραπεία

**6 ΚΑΝΟΝΕΣ  
ΚΑΛΗΣ  
ΡΥΘΜΙΣΗΣ**

*Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.*

## Παίρνετε σωστά τα φάρμακά σας;



### Τα φάρμακα για την υπέρταση τα παίρνετε καθημερινά

- Κατά κανόνα το πρωί, αμέσως μετά που θα σηκωθείτε από το κρεβάτι.
- Η πίεσή σας μπορεί να ρυθμιστεί καλά με ένα φάρμακο. Όμως, σε πολλές περιπτώσεις χρειάζονται 2 ή περισσότερα φάρμακα, τα οποία συνήθως δίνονται μαζί το πρωί σε ξεχωριστά χάπια, ή 2 ή και 3 φάρμακα μαζί σε ένα χάπι. Μπορεί ο γιατρός σας να προτιμήσει ένα από τα φάρμακα να το παίρνετε το βράδυ.
- Η θεραπεία δεν διακόπτεται, εκτός αν ο γιατρός σας συμβουλεύσει διαφορετικά και δεν αλλάζει από μέρα σε μέρα ανάλογα με το τι πίεση μετράτε στο σπίτι.
- Τα φάρμακα δεν «συνηθίζονται» και δεν υπάρχει λόγος αλλαγής της θεραπείας αν η πίεση είναι καλά ρυθμισμένη και δεν υπάρχουν παρενέργειες.

## Είναι η πίεσή σας καλά ρυθμισμένη;

# 2

«Νομίζω πως σας προκαλώ μεγάλη συγκίνηση κάθε φορά που με βλέπετε...»



### **Αν η πίεσή σας μετρήθηκε στο ιατρείο από γιατρό**

Ο μέσος όρος 2 ή 3 μετρήσεων σε μια επίσκεψη να είναι:

- η Συστολική (μεγάλη) κάτω από 140 mmHg
- η Διαστολική (μικρή) κάτω από 90 mmHg

### **Αν μετράτε την πίεσή σας στο σπίτι**

Ο μέσος όρος μετρήσεων μερικών ημερών να είναι:

- η Συστολική (μεγάλη) κάτω από 135 mmHg
- η Διαστολική (μικρή) κάτω από 85 mmHg

### **Υπέρταση λευκής μπλούζας**

- Είναι πιθανό η πίεσή σας να είναι χαμηλή στο σπίτι, αλλά στον γιατρό να είναι αυξημένη.

### **Συγκαλυμμένη υπέρταση**

- Είναι πιθανό η πίεσή σας να είναι αυξημένη στο σπίτι αλλά χαμηλή στο ιατρείο.

Στις παραπάνω δυο περιπτώσεις χρειάζεται αξιολόγηση από το γιατρό και συνήθως 24ωρη καταγραφή της πίεσης.

## Πότε και πώς μετράτε την πίεσή σας;



### Ποιό πιεσόμετρο;

- Χρησιμοποιείτε αυτόματο ηλεκτρονικό πιεσόμετρο που μετράει στο μπράτσο. Τα πιεσόμετρα του καρπού είναι λιγότερο αξιόπιστα. Πιεσόμετρα με ακουστικά δεν συνιστώνται για το σπίτι.
- Το πιεσόμετρο πρέπει να είναι αξιόπιστο (δεν είναι όλα) και η περιχειρίδα κατάλληλη για το μπράτσο σας.

### Πότε;

- Μετράτε μόνο σε συνθήκες ηρεμίας αφού ξεκουραστείτε 5 λεπτά σε καθιστή θέση.
- Μην μετράτε αν έχετε πονοκέφαλο, εκνευρισμό ή άγχος.

### Πώς;

- Μετράτε 1-2 φορές τη εβδομάδα.
- Πριν από κάθε επίσκεψη στο γιατρό, ή αν νομίζετε ότι η πίεσή σας έχει αλλάξει (αυξήθηκε ή μειώθηκε), να κάνετε μετρήσεις:
  - ✓ Για 7 μέρες (όχι λιγότερες από 3).
  - ✓ Πρωί και απόγευμα πριν τα φάρμακα.
  - ✓ Δύο μετρήσεις κάθε φορά με μεσοδιάστημα 1 λεπτό.
  - ✓ Υπολογίστε το μέσο όρο όλων των μετρήσεων αφού διαγράψετε την 1η μέρα.

# Τι κάνετε αν η πίεσή σας είναι πολύ αυξημένη ή πολύ χαμηλή;

# 4



## Κατά κανόνα η αυξημένη πίεση δεν προκαλεί συμπτώματα

Αν όμως έχετε άγχος, εκνευρισμό, συγκίνηση, πονοκέφαλο, ζάλη, κλπ, μπορεί η πίεσή σας να αυξηθεί, ίσως και πάνω από 180 mmHg.

- Αυτή η αύξηση είναι παροδική, δεν συνεπάγεται άμεσο κίνδυνο για εγκεφαλικό ή άλλο επεισόδιο και δεν χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση, π.χ. με έξτρα χάπι. Αν όμως συνοδεύεται από πόνο στο στήθος, ή δυσκολία στην αναπνοή, τότε χρειάζεται άμεση επικοινωνία με το γιατρό σας.

## Μακροχρόνια θεραπεία

- Η θεραπεία είναι καθημερινή και δεν αλλάζει από μέρα σε μέρα. Αν νομίζετε ότι η πίεσή σας είναι αυξημένη ή πολύ χαμηλή, επιβεβαιώστε το με μετρήσεις για μερικές μέρες και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Η τακτική που ακολουθείται, όταν η πίεση στο σπίτι βρεθεί αυξημένη να λαμβάνεται επιπλέον δόση φαρμάκου, ή όταν βρεθεί χαμηλή να παραλείπεται μια δόση, είναι λανθασμένη.

## Έχετε αντιμετωπίσει άλλα προβλήματα που συμβάλλουν στην πρόκληση καρδιαγγειακών επεισοδίων;

ΤΜΗΜΑ ΠΑΡΑΔΟΧΗΣ



### Για να προλάβετε τα καρδιαγγειακά επεισόδια δεν αρκεί μόνο η μείωση της πίεσης

Επιβάλλεται η αποτελεσματική αντιμετώπιση όλων των συνυπαρχόντων παραγόντων που συμβάλλουν στην πρόκληση καρδιαγγειακών επεισοδίων

1. Διακόψτε οριστικά το κάπνισμα ✓
2. Μειώστε τη χοληστερίνη σας ✓
3. Ρυθμίστε το σάκχαρό σας ✓
4. Μειώστε το παραπανίσια κιλά σας ✓
5. Τρώτε υγιεινά ✓
6. Περπατάτε συστηματικά ✓

## Κάθε πότε επισκέπτεστε τον γιατρό σας;



### • Κάθε λίγες εβδομάδες:

Στην αρχική περίοδο της παρακολούθησης, μέχρι να επιτευχθεί άριστη ρύθμιση της πίεσης.

### • Κάθε 6 μήνες:

Όταν η πίεσή σας ρυθμιστεί καλά και δεν έχετε άλλα προβλήματα.

### • Κάθε 2-3 μήνες:

Αν υπάρχουν και άλλα προβλήματα (σακχαρώδης διαβήτης, χοληστερίνη, κάπνισμα, προχωρημένη αρτηριοσκλήρωση, καρδιοπάθεια, εγκεφαλικό, νεφρική βλάβη, κλπ).

**Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της υπέρτασης και την πρόληψη των καρδιαγγειακών επιπλοκών, η καλή μακροχρόνια συνεργασία σας με το γιατρό σας είναι η σημαντικότερη προϋπόθεση.**

# Παίρνετε φάρμακα;

Αν ναι, πρέπει να γνωρίζετε ότι  
η λήψη φαρμάκων  
δεν αρκεί

Για να προλάβετε τις καρδιαγγειακές επιπλοκές της υπέρτασης, δηλαδή εγκεφαλικό επεισόδιο, έμφραγμα ή ανεπάρκεια της καρδιάς, νεφρική βλάβη, κλπ, βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε τους παρακάτω

## 6 κανόνες

GR-HTN 01/01/18

1. Παίρνετε σωστά  
τα φάρμακά σας; ✓

2. Είναι η πίεσή σας  
καλά ρυθμισμένη; ✓

3. Πότε και πώς μετράτε  
την πίεσή σας; ✓

4. Τι κάνετε αν η πίεσή σας  
είναι πολύ αυξημένη  
ή πολύ χαμηλή; ✓

5. Έχετε αντιμετωπίσει  
άλλα προβλήματα που  
συμβάλλουν στην  
πρόκληση επεισοδίων; ✓

6. Κάθε πότε επισκέπτεστε  
το γιατρό σας; ✓

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Mancia G, et al. European Society of Hypertension and European Society of Cardiology Guidelines for the management of arterial hypertension - 2013.
- Parati G, Stergiou GS, et al. European Society of Hypertension practice guidelines for home blood pressure monitoring-2010.
- Στεργίου ΓΣ, και συν. Πρακτικές κατευθυντήριες οδηγίες για την υπέρταση. Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Υπέρτασης-2008.

### ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:

Γεώργιος Σ. Στεργίου  
Καθηγητής Παθολογίας &  
Υπέρτασης

Με την ευγενική χορηγία της



Menarini Hellas